

ABSTRAK

Randa Ramadhan Muchtar. 2018. Hubungan antara Daya Ledak Tungkai, Keseimbangan Dan Kecepatan Lari 40 Meterx Dengan Kemampuan Lompat Jauh Murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone. Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan tentang hubungan antara daya ledak tungkai , keseimbangan dan kecepatan lari 40 meter dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan rancangan korelasional. Populasinya adalah seluruh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone. Populasi terjangkaunya kelas Va dan Vb yang berjumlah 40 orang putra. Penentuan sampelnya menggunakan sampel jenuh yang artinya semua populasi terjangkau dijadikan sampel. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi tunggal (r) dan korelasi ganda (R) pada taraf signifikan 95%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone, terbukti r hitung (r_o) = 0,821 ($p < 0,05$). (2) Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone, terbukti r hitung (r_o) = 0,615 ($p < 0,05$). (3) Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 40 meter dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone, terbukti r hitung (r_o) = -0,785 ($p < 0,05$), (3) Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari 40 meter secara bersama-sama dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone, terbukti R hitung (R_o) = 0,832 ($p < 0,05$).

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Bila dilihat dari arti atau istilah “ Atletik “ berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* atau *Athlum* yang berarti “ lomba atau perlombaan atau pertandingan”. Amerika dan sebagian Eropa dan Asia sering memakai istilah Atletik dengan *Track and Field* dan Negara Jerman memakai kata *Leicht Athletik* dan Negara Belanda memakai istilah *Ahtletiek*.

Atletik merupakan olahraga tertua dan juga merupakan induk atau ibu dari semua cabang olahraga. Karena gerakan-gerakan di dalam atletik merupakan dasar dari cabang olahraga-olahraga lain, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar, ini semua telah dilakukan

dalam aktivitas olahraga lain bahkan dalam kehidupan sehari-hari.

Nomor lompat sebagai salah satu nomor yang dilombakan dalam kejuaraan atletik, merupakan nomor yang sangat menarik untuk dikaji. lompat dibagi menjadi empat yaitu lompatjangkit, lompat tinggi, lompat tinggi galah, dan lompat jauh. Merujuk pada nomor lompat peneliti lebih ingin mengkaji tentang lompat jauh. lompat jauh ditinjau dari gaya dibedakan menjadi 3 macam gaya yaitu gaya jongkok (*tuck*), berjalan diudara (*walking in the air*) dan melayang (*hang style*). Perlu diketahui bahwa dari ketiga gaya lompat jauh yang menyebabkan adanya perbedaan sebenarnya pada saat posisi badan di udara dan saat awalan, tumpuan dan pendaratan pada prinsipnya sama, namun di sekolah-sekolah lazim dilakukan adalah lompat jauh. Tujuan utama dari lompat jauh yaitu mencapai lompatan yang

sejauh-jauhnya. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, seseorang dalam menjalankan aktivitas atau gerak olahraga tergantung empat hal yaitu 1) fungsi organ tubuh (jantung, paru-paru, syaraf, otot, dan panca indra); 2) kemampuan dasar tubuh atau kemampuan biomotorik, meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, ketepatan, stamina, koordinasi, dan *power*; 3) sikap dasar tubuh yang baik; 4) semangat. Unsur-unsur tersebut harus selalu dibina dan dilatih agar dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan pola kekhususan gerak dari nomor atau cabang yang akan dipelajari.

Lompat jauh merupakan lompat yang bertujuan untuk memperoleh lompatan sejauh-jauhnya. Seperti yang dikemukakan diatas untuk mendapatkan hasil yang maksimal maka unsur-unsur yang menunjang kemampuan lompat jauh harus selalu dilatih dan dibina berdasarkan

pola kekhususan lompat jauh itu sendiri.

Menurut Gunter Bernhard (1986:45), unsur – unsur dasar yang mempengaruhi prestasi lompat jauh ialah: 1) Faktor-faktor kondisi : terutama kecepatan, tenaga loncat (*power*), keadaan fisik pelompat dan tujuan yang akan diarahkan ke pada keterampilan. 2) Faktor – Faktor teknik ancang-ancang, persiapan loncat dan perpindahan, fase melayang dan pendaratan. Kecepatan sebagai salah satu syarat penting dalam prestasi lompat jauh dikarenakan kecepatan mempunyai korelasi langsung antara kecepatan lari dengan lompat jauh dua per tiga lompatan ditentukan oleh kecepatan si pelompat dalam melakukan ancang-ancang dan sepertiga ditentukan tenaga loncat. Tenaga loncat atau sering disebut dengan *power* juga termasuk faktor penting dalam prestasi lompat jauh karena dapat mempengaruhi tolakan serta melayang diudara. Serta pemindahan momentum

horizontal menuju *vertical* dan pemindahan titik berat tubuh pada saat posisi menolak. Keadaan kondisi fisik, dalam hal ini menggambarkan pada keadaan fisik seorang pelompat, biasa seseorang yang memiliki tungkai yang panjang akan dapat lebih unggul dibandingkan dengan seseorang yang bertungkai pendek saja.

Dalam hal ini *U Jonath (1987:196-197)* mengatakan bahwa Tenaga fisik yang lebih besar, keluwesan, dan kecepatan, serta perbaikan lebih lanjut dalam lintasan dan material, dalam waktu yang mendatang juga akan menghasilkan prestasi lompat jauh yang baik. Senada dengan yang di ungkapkan oleh *Eddy Purnomo* dalam bukunya yang berjudul *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik (2007:83-87)* Prestasi lompat jauh ditentukan oleh sebagian kecil parameter yang nyata berkaitan dengan kemampuan biomotorik. Kecepatan *horizontal* adalah

salah satu parameter prestasi yang paling penting, karena adanya korelasi langsung antara kecepatan lari dengan prestasi lompat jauh. Adapun sumbangan yang paling menonjol adalah dua-pertiga jarak lompat ditentukan oleh kecepatan si pelompat dalam melakukan awalan. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi lompat jauh ialah teknik dan postur dari tubuh seseorang itu sendiri.

Lompat jauh merupakan salah satu mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang wajib diberikan kepada peserta didik, mulai dari tingkat SD bahkan sampai SMA, tak terkecuali SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone. Dampak diwajibkannya mata pelajaran atletik dalam Pendidikan Jasmani membawa angin segar untuk meningkatkan motivasi Murid untuk mengikuti atletik.

SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone merupakan Sekolah Menengah

Dasar dengan menggunakan KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan), di dalam KTSP Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani memuat 7 materi, antara lain 1). Permainan dan Olahraga; 2). Aktivitas Pengembangan; 3). Senam; 4). Aktivitas Ritmik; 5). Akuatik; 6). Aktivitas diluar sekolah dan 7). Pendidikan Kesehatan. Lompat jauh termasuk ke dalam materi Atletik yang merupakan salah satu mata pelajaran yang diwajibkan dalam KTSP, yang mana dalam materi KTSP termasuk dalam kategori Permainan dan Olahraga. Pelajaran lompat jauh itu sendiri diberikan ke peserta didik pada kelas 4 hingga kelas 6 pada semester gasal. Berdasarkan pengamatan peneliti di SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone, sebagian besar murid putra memiliki postur tubuh yang menunjang. Artinya sebagian besar murid memiliki postur tubuh yang tinggi, dapat dikatakan bahwa seseorang yang memiliki

postur tubuh yang tinggi pada umumnya memiliki tungkai yang panjang yang akan menunjang daya ledak tungkainya.

Lompat jauh juga dipengaruhi oleh unsur daya ledak tungkai, dalam hal ini pelompat dapat melakukan lompatan yang jauh jika didukung oleh daya ledak tungkai yang baik. Ada dua komponen yang tidak dapat dipisahkan dalam daya ledak tungkai yaitu kekuatan dan kecepatan yang dapat menghasilkan tenaga maksimal dalam waktu yang relatif singkat. Karenanya lompat jauh membutuhkan kekuatan dan kecepatan terutama pada saat melakukan tumpuan sehingga memungkinkan menghasilkan lompatan yang maksimal.

Begitu pula halnya dengan keseimbangan juga mempunyai peranan yang tidak kalah pentingnya terhadap kemampuan lompat jauh.

Kondisi fisik lain yang dibutuhkan dalam lompat jauh adalah keseimbangan (*balance*). Adapun yang dimaksud dengan keseimbangan adalah kemampuan seseorang menjaga posisi dan kestabilan badan terutama pada saat melakukan tolakan dan mempertahankan titik berat badan pada saat melayang di udara.

Kecepatan lari merupakan unsur utama yang diperlukan dalam lompat jauh yaitu pada saat melakukan awalan. Kecepatan merupakan kemampuan organisme seseorang untuk menjawab rangsangan secepat mungkin untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Kecepatan lari dalam lompat jauh sangat membantu jauhnya lompatan karena besarnya kekuatan tolakan yang dihasilkan tergantung dari kecepatan lari seseorang.

Kecepatan lari tersebut terutama berperan pada saat melakukan awalan dalam lompat jauh, dimana kecepatan

lari atau awalan yang cepat merupakan tahap awal yang dapat menentukan jauhnya lompatan yang dilakukan, sehingga dapat dikatakan bahwa dengan kecepatan lari yang tinggi dan dilanjutkan dengan melakukan tolakan yang kuat pada papan tumpuan memungkinkan memperoleh hasil lompatan yang sejauh mungkin.

Dari rangkaian uraian diatas penulis tertarik untuk membuktikan apakah benar faktor daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari 40 meter ada hubungannya dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone. Lalu seberapa besar hubungannya dari ketiga variabel dengan kemampuan lompat jauh lompat jauh? Mengingat di SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone belum pernah diadakan penelitian mengenai hubungan antara daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari 40 meter dengan

kemampuan lompat jauh, maka hal ini lebih menambah ketertarikan penulis untuk melakukan penelitian di SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone. Dengan diadakannya penelitian tersebut diharapkan akan bermanfaat bagi keberhasilan sekolah khususnya dalam Lompat Jauh.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone?
2. Apakah ada hubungan keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone?
3. Apakah ada hubungan kecepatan lari 40 meter dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone?
4. Apakah ada hubungan antara daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari 40 meter secara

bersama-sama dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan pemasalahan yang disampaikan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone.
2. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone.
3. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecepatan lari 40 meter dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone.
4. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara daya ledak tungkai,

keseimbangan dan kecepatan lari 40 meter secara bersama-sama dengan kemampuan lompat jauh SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritik

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya perbendaharaan ilmu pengetahuan yang berkaitan tentang hubungan daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh. Selain itu juga dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi peneliti lain.

2. Manfaat Praktik

a. Bagi Murid

Dapat mengetahui sejauh mana kemampuan daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh sehingga melalui variabel tersebut murid dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh.

b. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Dapat memberikan gambaran tentang hubungan antara daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh sehingga dapat dijadikan sebagai tolak ukur dan bahan pertimbangan dalam meningkatkan kemampuan murid dalam kaitannya dengan kemampuan lompat jauh.

c. Bagi Sekolah

Dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program kegiatan pendidikan jasmani di sekolah dan memberi fasilitas yang dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh.

d. Bagi Masyarakat

Dapat mengetahui sejauh mana daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh, serta dapat mengetahui hubungan keempat variabel tersebut, sehingga dapat dijadikan gambaran dan pertimbangan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan penelitian ini serta diharapkan dapat menunjang dalam merumuskan hipotesis.

Dengan demikian hal-hal yang akan dikemukakan dalam tinjauan pustaka adalah sebagai berikut:

Daya Ledak Tungkai

Daya ledak biasa juga disebut dengan istilah power yang sangat dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga apalagi kalau olahraga itu menuntut suatu aktivitas yang berat dan cepat atau kegiatan itu harus dilakukan dalam waktu yang sesingkat mungkin dengan beban berat. Untuk mampu melakukan aktivitas seperti itu diperlukan perpaduan antara kecepatan otot yang dikerahkan secara bersama-sama dalam mengatasi tahanan beban dalam waktu yang relatif singkat.

Dengan demikian daya ledak (explosive power) merupakan unsur penting bagi seseorang agar dapat dikatakan memiliki kemampuan fisik yang prima, sebab daya ledak sangat dibutuhkan untuk kegiatan fisik sehari-hari yang memerlukan tenaga explosive seperti lompat, lari cepat, memukul, menendang, mengangkat, melempar dan lain-lain.

Abdul Kadir Ateng (1992:140) mengemukakan bahwa seseorang memiliki daya ledak apabila individu memiliki:

Tingkat kekuatan otot yang tinggi

- a. Tingkat kecepatan yang tinggi
- b. Tingkat kemampuan yang tinggi dalam mengintegrasikan kecepatan dan kekuatan otot.

Lebih lanjut Harsono (1988:200) menyatakan bahwa “*Explosive power* adalah suatu konsep yang sangat penting bagi olahragawan pada waktu melakukan kerja yang kuat dan cepat”. *Explosive power* atau daya

ledak merupakan komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan aktifitas yang sangat berat dan singkat, karena ia menentukan seberapa keras seseorang memukul, melempar, melompat, menendang, kecepatan berlari, mengangkat dan sebagainya.

Untuk mendapatkan kemampuan *Explosive* yang baik, maka unsur kekuatan dan kecepatan perlu dikembangkan karena kekuatan dan kecepatan otot merupakan dua komponen fisik yang dapat diintegrasikan dalam suatu pola gerak sehingga menimbulkan kemampuan tenaga *Explosive* atau power dalam mengerahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan beban dalam waktu yang relatif singkat. Oleh karena itu proses pengembangan kedua unsur tersebut untuk mendapatkan

kemampuan *Explosive* yang baik, maka Jensen, C.R (1983:169) mengemukakan bahwa: *Power* dapat dikembangkan dengan meningkatkan kekuatan tanpa mengabaikan kecepatan atau meningkatkan kecepatan tanpa mengabaikan kekuatan atau meningkatkan kekuatan dan kecepatan secara bersama-sama.

Dari beberapa pengertian daya ledak nampak bahwa dalam daya ledak ada dua komponen yang tidak dapat dipisahkan yaitu kekuatan dan kecepatan otot dalam hal ini kekuatan dan kecepatan otot tungkai untuk menghasilkan tenaga maksimal dalam waktu yang relatif singkat. Karenanya lompat jauh membutuhkan kekuatan dan kecepatan otot tungkai terutama pada saat melakukan tumpuan/tolakan sehingga memungkinkan

menghasilkan lompatan yang sejauh-jauhnya ke depan.

Power atau daya ledak sering juga disebut *Explosive power* atau *muscular power*. Menurut Harsono (1988: 2000) bahwa “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal, dalam waktu yang sangat cepat”. Kemudian menurut Sajoto (1995: 8) bahwa “Daya ledak otot (*Muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya” Suharno (1993: 59) mengemukakan bahwa “*Explosive power* adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam satu gerak yang utuh”.

2. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mengontrol alat-alat tubuh yang bersifat *neuromuscular*

(Sukardjo dan Nurhasan, 1992:138).

Sedangkan Harsono (1988:223) mengemukakan bahwa keseimbangan atau *balance* adalah “kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* kita atau mengontrol sistem *neuromuscular* dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak”.

Lebih lanjut Harsono (1988:223) mengemukakan bahwa keseimbangan atau *balance* adalah “Kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem *neuromuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak”.

Adapun keseimbangan terbagi dua jenis, menurut Mohammad Sajoto (1988:54) yaitu :

1. Keseimbangan statis adalah kemampuan tubuh dalam mempertahankan keseimbangan dalam posisi tetap.
2. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan tubuh mempertahankan keseimbangan pada waktu melakukan gerakan dari suatu posisi ke posisi yang lain.

Lasimnya olahraga banyak yang mengharuskan olahragawan (atlet) memacu kecepatan dalam waktu singkat dari posisi diam. Apabila hal ini diperlukan, olahragawan sedapatnya menempatkan posisi tubuhnya dalam posisi bergerak sehingga mudah kehilangan keseimbangan, untuk kemudian memilih gerakan yang baru. Sebagai contoh pada saat melakukan tangkisan dan serangan dalam permainan anggar sedapatnya ia dapat

bergerak dengan cepat menangkis serangan lawan atau melompat kebelakang dan secepat itu pula kembali melakukan serangan balik dengan gerakan-gerakan yang dapat mengecoh lawan sehingga serangan dapat mengenai daerah sasaran pada lawan, artinya ketika atlet bergerak atau bertindak, secepatnya pula dapat menimbang untung ruginya apabila menempatkan posisi badannya yang tidak seimbang dibandingkan dengan posisi badan yang lebih seimbang guna lebih mengefektifkan gerakan. *Barrow* yang dikutip oleh M. Kasmad Yahya (1994:36) mendefinisikan keseimbangan sebagai berikut :

Keseimbangan atau *balance* diartikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan sistem

neuromuscular tubuh dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem *neuromuscular* dalam suatu posisi atau sikap yang efisien sementara bergerak.

Kajian keseimbangan dalam posisi badan pada saat bergerak oleh Mohammad Sajoto (1988:54) memberikan pengertian keseimbangan sebagai “Kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi”. Mempertahankan posisi badan dalam berbagai situasi memerlukan kemampuan tersendiri oleh atlet. Situasi dan kondisi keseimbangan oleh Rahantoknam (1988:126) mengemukakan :

- 1) Keseimbangan statis (*static balance*) adalah keseimbangan mengacu pada kecakapan mempertahankan posisi badan dalam posisi diam.

- 2) Keseimbangan dinamis (*dynamic balance*) adalah keseimbangan yang memacu kepada posisi badan bergerak.

- 3) Keseimbangan rotasi (*rotation balance*) adalah keseimbangan yang mengacu kepada kecakapan untuk mempertahankan keseimbangan badan pada suatu sumbu dan berhubungan dengan kecepatan untuk memperoleh kembali stimulasi yang diproduksi oleh aparatus vertibular dalam gerakan memutar.

Dari berbagai pengertian tentang keseimbangan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot untuk menahan beban atau tahanan dalam melakukan gerakan olahraga. Seperti pada saat melakukan tolakan serta pada saat melayang di

udara pada lompat jauh, disini dibutuhkan keseimbangan yang tinggi dalam mempertahankan titik berat badan agar dapat memperkecil tahanan beban yang diterima tubuh guna menunjang jauhnya lompatan secara maksimal. Jadi keseimbangan dalam lompat jauh merupakan unsur fisik yang cukup berperan, mulai dari awalan sampai mendarat memerlukan keseimbangan.

3. Kecepatan Lari 40 Meter

Pengertian tentang kecepatan lari dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang dalam berlari dengan kecepatan yang semaksimal mungkin atau dalam waktu yang sesingkat-singkatnya untuk menempuh suatu jarak. Kecepatan lari yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kecepatan lari 40 meter, berarti

kemampuan seseorang berlari dengan secepat mungkin dalam menempuh jarak sejauh 40 meter.

Kecepatan adalah suatu kualitas bersyarat yang memungkinkan seseorang bereaksi dengan cepat. Jika memungkinkan seseorang bereaksi dengan cepat dirangsang untuk melakukan gerakan secepat mungkin atau kemauan untuk berjalan, bergerak dengan sangat cepat, seperti semua kemampuan biomotor. Kecepatan dapat dirinci menjadi beberapa tipe. Dapat berarti seluruh badan bergerak dan dapat pula berarti kecepatan lari maksimal seperti dalam sprint.

Batasan mengenai kecepatan oleh Mohammad Sajoto (1995:9) mengatakan bahwa: Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang

sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Seperti dalam lari, pukulan dalam tinju, balap sepeda dan panahan.

Sedangkan menurut Harsono (1988:24) mengemukakan sebagai berikut: Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut di dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Menurut Nossek (1982:61) kecepatan atau *speed* dapat dibedakan menjadi tiga jenis yaitu: 1) kecepatan reaksi (*reaction speed*), 2) kecepatan bergerak (*speed of movements*), 3) kecepatan sprint (*sprinting speed*).

Kecepatan reaksi (*Reaction Speed*) adalah kecepatan menjawab suatu rangsangan dengan cepat dan dapat berupa penglihatan, suara

melalui pendengaran. Dengan kata lain kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bereaksi secepat mungkin setelah mendapat stimulus.

Kecepatan bergerak (*Speed Of Movements*) yaitu kemampuan mengubah arah dalam gerakan yang utuh yang ditentukan oleh suatu gerakan yang meledak, kekuatan otot, kelincahan dan keseimbangan atau kemampuan kecepatan kontraksi dari otot atau sekelompok otot secara maksimal dalam suatu gerakan yang tak terputus seperti melompat, menendang, memukul, melempar dan lain-lain.

Kecepatan sprint (*Sprinting Speed*) yaitu kemampuan untuk bergerak ke depan dengan kekuatan maksimal dan kecepatan tinggi, yang ditentukan oleh kekuatan otot dan persendian dimana frekuensi gerakan

dan jarak langkah adalah sangat menentukan.

Dari batasan tersebut di atas ada dua hal yang menjadi perhatian utama dalam melakukan aktivitas gerak cepat yaitu antara tempat dan waktu. Dimana seseorang akan lebih cepat bergerak dan berpindah dari tempat yang satu ke tempat yang lain.

Dengan demikian kecepatan dalam hal ini kecepatan lari sangat dibutuhkan dalam lompat jauh terutama pada saat melakukan awalan, karena dengan kecepatan lari awalan yang tinggi ditambah dengan tolakan yang kuat sangat efektif mendukung jauhnya lompatan yang dilakukan.

4. Kemampuan Lompat Jauh

Lompat jauh adalah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Sebagai salah satu nomor lompat, lompat jauh terdiri dari

beberapa rangkaian gerakan yang dimulai dari awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat (Aip Syarifuddin, 1992:90). Keempat unsur ini merupakan suatu kesatuan urutan gerakan yang tidak terputus, sehingga dalam pelaksanaannya hampir tidak terlihat adanya perbedaan gerakan.

Keempat unsur ini merupakan suatu kesatuan urutan gerakan yang tidak terputus, sehingga dalam pelaksanaannya hampir tidak terlihat adanya perbedaan gerakan. Dengan demikian dapat dipahami bahwa hasil lompat jauh yang dilakukan dipengaruhi oleh kecepatan lari awalan, kekuatan kaki tumpu, koordinasi waktu melayang di udara dan teknik mendarat di bak lompat.

a) Awalan

Awalan sebenarnya lari yang dilakukan pada lintasan secepat-cepatnya dengan langkah yang tepat mendekati balok tumpuan. Langkah lari ini diatur sedemikian rupa sehingga langkah terakhir tepat jatuh pada kaki tolakan di atas balok tumpuan. Untuk mengatur kecepatan dan ketepatan langkah lari serta ketepatan kaki di atas balok tumpuan memerlukan ketekunan dan kesabaran dalam latihan bagi para atlet.

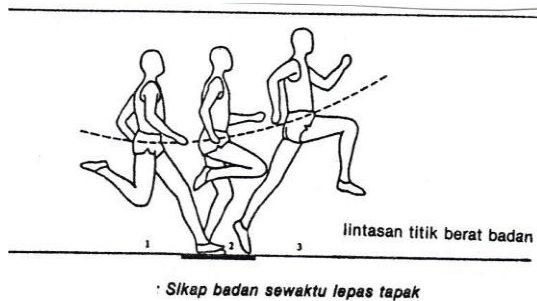
Tujuan berlari sebelum melompat adalah untuk meningkatkan percepatan horizontal secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan pada saat menumpu atau menolak. Jarak lari harus cukup jauh 30 sampai 45 meter untuk meningkatkan percepatan sampai hampir maksimum pada saat menolak. Pada saat lari harus diusahakan sedemikian rupa sehingga tidak menghambat kendali terhadap posisi tubuh. Dengan demikian dapat dilakukan tolakan yang efektif.



Gambar 2.1. Awalan Dari Start Berdiri Sampai Dengan Persiapan Menolak
Sumber : Gerry A. Carr (2003:27)

b) Tumpuan/Tolakan

Pada proses gerakan tolakan ini merupakan lanjutan dari gerakan awalan. Terjadinya perubahan gerakan dari lari menjadi lompatan akan menentukan jauhnya lompatan. Tumpuan atau tolakan harus kuat agar tercapai lompatan yang cukup tinggi, tanpa kehilangan kecepatan maju. Akibat tolakan yang kuat dengan awalan yang cepat dan tolakan yang kurang akan membentuk sudut tolakan yang kecil. Hanya dengan paduan gerakan dari awalan yang cepat dan tolakan yang kuat dapat diperoleh sudut lompatan yang baik dan tepat, sehingga dapat disimpulkan bahwa unsur kecepatan dan tolakan mempunyai pengaruh terhadap jauhnya lompatan.



Gambar 2.2 . Sikap badan pada saat menolak

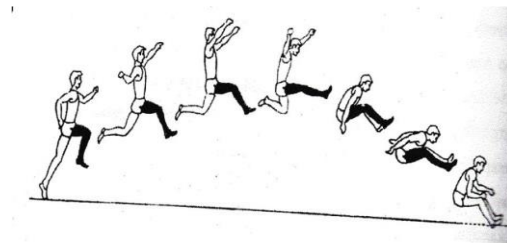
Sumber : Jonath, E Haag,R.Krempel (1987:16)

c) Melayang di udara

Melayang di udara merupakan akibat dari kecepatan lari awalan dan kekuatan yang sempurna. Yang paling penting pada saat melayang di udara adalah melawan rotasi putaran yang timbul akibat dari tolakan. Melayang di udara dapat dilakukan dengan beberapa cara diantaranya adalah dengan sikap jongkok, menggantung dan sikap berjalan di udara. Namun bukan cara melayang di udara yang diutamakan, akan tetapi terpeliharanya keseimbangan badan dan mengusahakan tahanan di udara sekecil mungkin dan melayang selama mungkin serta menyiapkan letak titik kaki dalam

posisi yang menguntungkan pada waktu mendarat.

Sikap dan gerakan badan di udara sangat erat kaitannya. Dengan kecepatan awalan dan kekuatan tolakan. Karena pada waktu lepas dari papan tolakan, badan si pelompat dipengaruhi oleh suatu kekuatan yang disebut daya tarik bumi. Daya tarik bumi ini bertitik pangkal pada satu titik disebut titik berat badan. Titik berat badan ini letaknya kira-kira pada pinggang si pelompat sedikit di bawah pusat agak kebelakang.



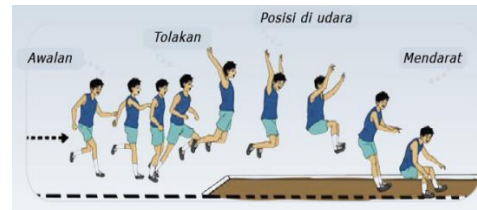
Gambar 2.3. Sikap Badan di Udara
Sumber : Edy Purnomo (2007:25)

d) Mendarat

Dari berbagai rangkaian gerakan dalam lompat jauh, gerakan

mendarat merupakan proses gerakan yang terakhir. Untuk mencapai pendaratan yang sesempurna mungkin, maka pendaratan dilakukan dengan posisi duduk jongkok, kedua tangan menyentuh pasir di depan badan, titik berat badan diusahakan berada di depan dari titik tumpu pada saat mendarat. Kesempurnaan pendaratan merupakan kesempurnaan pelaksanaan lompat jauh itu sendiri.

Sikap mendarat pada lompat jauh yaitu: pada waktu akan mendarat kedua kaki di bawa ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan ke depan, kemudian mendarat pada kedua tumit. Untuk lebih jelasnya dapat diperhatikan gambar 2.4 di bawah ini:



Gambar 2.4. Sikap badan pada waktu mendarat
Sumber : Aip Syarifuddin (1992:95)

Untuk teknik lompat jauh mulai dari awalan sampai dengan mendarat dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Pada waktu melakukan lari awalan harus dilakukan dengan langkah yang dinamis dan secepat mungkin, sehingga pada saat melakukan tolakan mendapatkan kekuatan dan kecepatan yang semaksimal mungkin.
- b. Pada waktu melakukan lari awalan kecepatan harus terpelihara dan terkontrol dengan baik, yaitu mulai dari permulaan melakukan awalan sampai pada melakukan tolakan kaki yang akan dipergunakan untuk menolak (kaki tolak) harus tepat pada papan tolakan

- c. Si pelompat harus sudah siap-siap memusatkan perhatiannya untuk lebih mempercepat lari pada 4 sampai 5 langkah terakhir.
- d. Kaki yang dipergunakan untuk menolak, bertumpu pada papan tolakan mendahului badan.
- e. Bersama pada saat melakukan tolakan, si pelompat harus dapat mendorong atau menggayuh kaki belakang ke depan atau dengan lutut di bungkukan, kedua tangan di ayun dari belakang kedepan atas.

B. Kerangka Berfikir

Daya ledak tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kontraksi yang sangat cepat. Daya ledak tungkai sangat dibutuhkan dalam lompat jauh terutama pada fase awalan dan tolakan agar mendapatkan hasil yang maksimal. Peranan daya ledak tungkai dalam lompat jauh adalah untuk menghasilkan tenaga maksimal dalam

waktu yang relatif singkat supaya pada saat melakukan tumpuan/tolakan dapat menghasilkan lompatan yang sejauh-jauhnya ke depan.

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot untuk menahan beban atau tahanan dalam melakukan gerakan. Jadi keseimbangan dalam lompat jauh merupakan unsur fisik yang cukup berperan, mulai dari awalan sampai mendarat memerlukan keseimbangan. Peranan keseimbangan dalam lompat jauh adalah untuk mempertahankan titik berat badan agar dapat memperkecil tahanan beban yang diterima tubuh guna menunjang jauhnya lompatan secara maksimal.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan suatu gerakan yang dilakukan secara terus menerus

dalam waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil sebaik-baiknya. Kecepatan lari 40 meter akan mempengaruhi pada kemampuan untuk melakukan tolakan pada saat melakukan lompatan. Peranan kecepatan lari dalam lompat jauh adalah memberi dorongan pada saat melayang di udara dan untuk mencapai kontak maksimal terhadap kecepatan gerak serta menemukan posisi yang efisien dalam melakukan tolakan, makin cepat dalam melakukan lari pada waktu awalan akan dapat menghasilkan lompatan yang jauh.

Daya ledak tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kontraksi yang sangat cepat. Daya ledak tungkai sangat dibutuhkan dalam lompat jauh terutama pada fase awalan dan tolakan agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Peranan daya ledak tungkai dalam lompat jauh adalah untuk menghasilkan

tenaga maksimal dalam waktu yang relatif singkat supaya pada saat melakukan tumpuan/tolakan dapat menghasilkan lompatan yang sejauh-jauhnya ke depan.

Peranan keseimbangan dalam lompat jauh adalah untuk mempertahankan titik berat badan agar dapat memperkecil tahanan beban yang diterima tubuh guna menunjang jauhnya lompatan secara maksimal.

Peranan kecepatan lari dalam lompat jauh adalah memberi dorongan pada saat melayang di udara dan untuk mencapai kontak maksimal terhadap kecepatan gerak serta menemukan posisi yang efisien dalam melakukan tolakan, makin cepat dalam melakukan lari pada waktu awalan akan dapat menghasilkan lompatan yang jauh. Untuk lebih jelasnya lihat skema kerangka berpikir berikut:

C. Hipotesis Penelitian

1. Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone.

2. Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone.

3. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 40 meter dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone.

4. Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari 40 meter secara bersama-sama dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone.

Hipotesis statistik yang diuji :

1. $H_0 : \rho_{x1} = y_0$

$H_1 : \rho_{x1} \neq y_0$

2. $H_0 : \rho_{x2} = y_0$

$H_1 : \rho_{x2} \neq y_0$

3. $H_0 : \rho_{x3} = y_0$

$H_1 : \rho_{x3} \neq y_0$

4. $H_0 : \rho_{x1.2.3} = y_0$

$H_1 : \rho_{x1.2.3} \neq y_0$

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Variabel Dan Desain Penelitian

Penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. Desain penelitian dibuat agar peneliti mampu menjawab pertanyaan penelitian dengan objektif, tepat dan^{b.} sehemat mungkin. Desain penelitian disusun dan dilaksanakan dengan penuh perhitungan agar dapat menghasilkan petunjuk yang empirik yang kuat dengan masalah penelitian.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui unsur besarnya hubungan antara daya ledak tungkai, keseimbangan, dan kecepatan lari 40 meter dengan kemampuan lompat jauh. Adapun (X_1) daya ledak tungkai, (X_2) keseimbangan, dan (X_3) kecepatan lari 40 meter merupakan variabel bebas, sedangkan kemampuan lompat jauh (Y) merupakan variabel terikat.

1. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini ada dua variabel yang terlibat yakni variabel bebas dan variabel terikat. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasi ke dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Variabel bebas yaitu:

- Daya ledak tungkai (X_1)
- Keseimbangan (X_2)
- Kecepatan lari 40 meter (X_3)

Variabel terikat yaitu:

- Kemampuan Lompat jauh (Y)

2. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif, yang bertujuan untuk mengetahui daya ledak tungkai, keseimbangan, kecepatan lari 40 meter dan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone. Adapun model desain penelitian yang digunakan, secara sederhana dapat digambarkan sebagai berikut:

Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel adalah pengertian variabel (yang diungkap dalam definisi konsep) tersebut, secara operasional, secara praktik, secara nyata dalam lingkup obyek penelitian/obyek yang diteliti. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas dan variabel terikat.

2. Daya ledak tungkai

Daya ledak tungkai yang dimaksud adalah kemampuan tungkai seseorang dalam melakukan suatu gerakan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam waktu yang relatif singkat. Untuk mengetahui daya ledak tungkai seseorang, maka dalam penelitian ini akan diukur dengan menggunakan tes loncat jauh tanpa awalan.

3. Keseimbangan

Keseimbangan badan yang dimaksud adalah kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh atau posisi badannya sementara bergerak. Siswa berdiri dengan kaki kanan pada titik start, kemudian melompat ke pos pertama dan mendarat dengan kaki kiri

dan bertahan selama 5 detik dengan kaki kiri, kemudian melompat lagi ke pos kedua dan mendarat dengan kaki kanan dan seterusnya sampai pada pos terakhir (titik finish) dengan kaki secara bergantian melompat dan mendarat.

4. Kecepatan lari

Kecepatan lari yang dimaksud adalah kemampuan seseorang berlari secepat mungkin dalam menempuh jarak sejauh 40 meter. Dengan stopwatch dijalankan dan dihentikan bersamaan dengan testee memasuki hingga garis finish.

5. Kemampuan lompat jauh

Kemampuan lompat jauh yang dimaksud adalah kemampuan seseorang melompat sejauh-jauhnya yang diawali dengan awalan, tolakan, melayang di udara kemudian mendarat dengan menggunakan gaya jongkok.

B. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2002) populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita

dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kitatentukan. Jadi populasi berhubungan dengan data, bukan manusianya. Kalau setiap manusia memberikan suatu data, maka banyaknya atau ukuran populasi akan sama dengan banyaknya manusia. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, sedangkan menurut Sugiyono (2011:15) pengertian populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi adalah keseluruhan individu yang akan dijadikan sebagai objek dalam suatu penelitian. Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone. Senagkan populasi terjangkaunya adalah murid putera kelas Vdan Vb. yang berjumlah 40 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari individu yang mewakili populasi. Oleh karena populasi dalam penelitian ini cukup banyak,

sehingga perlu dibatasi dengan melakukan pemilihan sampel yang didasarkan atas sifat-sifat yang sama atau hampir sama. Penentuan sampel dalam penelitian ini, pertama-tama menentukan jenis kelamin dan kelas, hal tersebut dilakukan secara sengaja (purposive) yakni; laki-laki kelas V. Dengan pertimbangan bahwa usianya yang relatif sebaya serta sama-sama telah mendapatkan mata pelajaran lompat jauh.

Oleh karena populasi terjangkaunya hanya berjumlah 40 orang, maka diputuskan untuk menggunakan sampel jenuh yang artinya seluruh populasi terjangkau dijadikan sampel penelitian. .

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan suatu cara yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi; data daya ledak tungkai, data keseimbangan dan data

kecepatan lari dan data kemampuan lompat jauh.

1. *Test Standing Broad Jump* (Loncat Jauh Tanpa Awalan)

a. Tujuan:

Untuk mengetahui daya ledak tungkai seseorang.

b. Alat dan perlengkapan:

1. Bak lompatan
2. Meteran
3. Formulir tes dan alat tulis

c. Pelaksanaan tes:

1. Testee berdiri dengan kedua ujung jari kaki berada dibelakang garis batas tolakan.
2. Bersamaan dengan mengayunkan kedua lengan ke depan, dengan seluruh tenaga kedua kaki secara bersamaan menolak melakukan lompatan ke depan sejauh mungkin.
3. Testee diberi kesempatan melakukan tes ini sebanyak 2 (dua) kali.

d. Penilaian:

Hasil yang dicatat adalah jarak lompatan yang dicapai testee, yang diukur dari batas ujung jari kaki testee yang melakukan tolakan sampai ke titik terdekat dari sentuhan tumit pada tanah (Nur Ichsan Halim, 1991:58-59).



Gambar. 3:2. *Test Standing Broad Jump*
Sumber : Jonath, E Haag,R.Krempel (1987:18)

2. Tes Keseimbangan Badan

a. Tujuan: Untuk mengetahui keseimbangan seseorang

b. Alat dan perlengkapan:

- 1) Meter kain
- 2) Stopwatch
- 3) Formulir tes dan alat tulis.

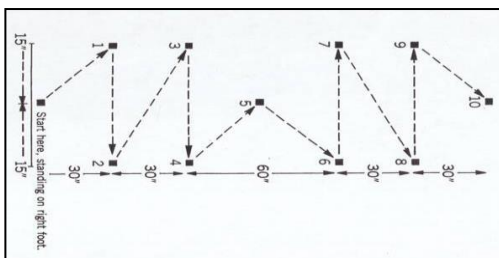
c. Pelaksanaan tes:

Siswa berdiri dengan kaki kanan pada titik start, kemudian melompat ke pos pertama dan mendarat dengan kaki kiri dan bertahan selama 5 detik dengan

kaki kiri, kemudian melompat lagi ke pos kedua dan mendarat dengan kaki kanan dan seterusnya sampai pada pos terakhir (titik finish) dengan kaki secara bergantian melompat dan mendarat.

d. Penilaian:

Setiap pos yang dicapai dengan sukses mendarat mendapat skor 5 poin, dan apabila berhasil mempertahankan keseimbangan sampai 5 detik setiap pos mendapat skor 5 poin dengan penilaian 1 poin perdetik. Jadi seorang testee mungkin menerima maksimum 10 poin per pos, sehingga total maksimum yang dapat diperoleh dari 10 pos adalah 100 poin (*Johson dan Nelson, 1986:242*).



Gambar 3.3 : Diagram *modified bass test of dynamic balance*

Sumber : Johnson dan Nelson, (1986:242)

3. Kecepatan Lari 40 Meter

a. Alat dan perlengkapan:

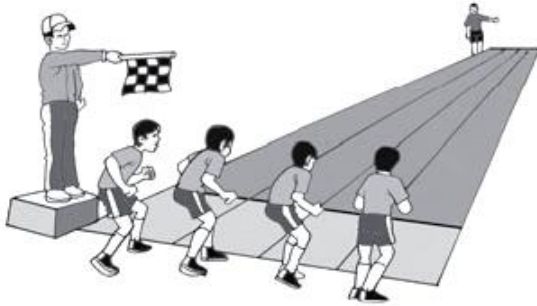
- 1) Stopwatch
- 2) Lintasan lari
- 3) Formulir tes dan alat tulis

b. Pelaksanaan tes:

Testee berdiri dibelakang garis start dengan mengambil posisi start berdiri. Pada aba-aba “Ya” testee segera berlari secepat mungkin sampai mencapai garis finish dengan jarak 40 meter. Bersamaan dengan aba-aba “Ya” stopwatch dijalankan dan dihentikan bersamaan dengan testee memasuki garis finish.

c. Penilaian:

Hasil yang dicatat adalah waktu terbaik yang dicapai setiap testee dari tiga kali melakukan tes kecepatan lari 40 meter (*Sukarjo dan Nurhasan, 1992:142*).



Gambar. 3:4. Tes Kemampuan Lari 40 Meter

Sumber: blogspot.co.id

4. Tes Kemampuan Lompat Jauh.

Alat dan perlengkapan:

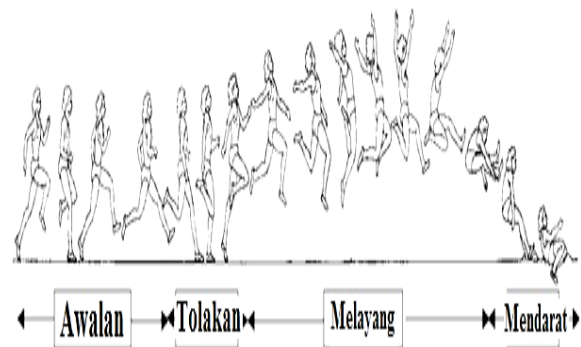
- 1) Lapangan lompat jauh
- 2) Meteran gulung
- 3) Formulir tes dan alat tulis

Pelaksanaan tes:

Testee berdiri di lintasan lari lompat jauh kemudian berlari secepat mungkin dengan jarak sesuai dengan jarak sesuai dengan kesukaan testee yaitu kurang lebih 40 meter. Tepat pada papan balok tumpuan salah satu kaki bertumpu dan melakukan tolakan kemudian melayang di udara dan mendarat dengan kedua kaki.

c. Penilaian:

Hasil yang dicatat adalah jarak lompatan terbaik dari tiga kali melakukan tes yang diukur mulai dari batas ujung kaki testee saat melakukan tolakan pada papan tumpuan sampai titik tempat jatuhnya anggota badan yang terdekat dari papan tumpuan (Aip Syarifuddin,1992:90).



Gambar. 3:5. Tes Kemampuan Lompat Jauh
Sumber: blogspot.co.id.

D. Teknik analisis data

Setelah seluruh data penelitian terkumpul yakni data daya ledak tungkai, data keseimbangan, data kecepatan lari 40 meter dan data kemampuan lompat jauh, maka untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka data tersebut disusun, diolah dan dianalisis secara statistik dengan

menggunakan fasilitas komputer melalui program SPSS.

Teknik Analisis Data adalah suatu metode atau cara untuk mengolah sebuah data menjadi informasi sehingga karakteristik data tersebut menjadi mudah untuk dipahami dan juga bermanfaat untuk menemukan solusi permasalahan, yang terutama adalah masalah yang tentang sebuah penelitian. Atau analisis data juga bisa diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan untuk merubah data hasil dari sebuah penelitian menjadi informasi yang nantinya bisa dipergunakan untuk mengambil sebuah kesimpulan.

Tujuan dari analisis data adalah untuk mendeskripsikan sebuah data sehingga bisa di pahami, dan juga untuk membuat kesimpulan atau menarik kesimpulan mengenai karakteristik populasi yang berdasarkan data yang diperoleh dari sampel, yang biasanya ini dibuat dengan dasar pendugaan dan pengujian hipotesis.

BAB IV

HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data yang meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial hanya merupakan rangkuman hasil analisis, sedangkan hasil perhitungan statistik secara lengkapnya dapat dilihat pada lampiran. Dan pada bab ini juga dikemukakan pembahasan hasil penelitian dan kaitannya dengan teori sebagai dasar penelitian ini.

A. Penyajian Hasil Analisis Data

Data yang diperoleh di lapangan berupa hasil tes daya ledak tungkai, keseimbangan, kecepatan lari 40 meter dan kemampuan lompat jauh, Selanjutnya dipaparkan secara deskriptif untuk memberi gambaran umum data tersebut, adapun gambaran umum yang dimaksud meliputi: skor rata-rata, standar deviasi, range, skor maximum, dan skor minimum serta grafik. Kemudian dilanjutkan dengan pengujian normalitas data dan selanjutnya diadakan pengujian hipotesis menggunakan metode

analisis statistik deskriptif dan inferensial yang sesuai.

1. Analisis Deskriptif

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk dapat menafsirkan data dan memberi makna dengan mudah pada penelitian ini, sehingga dapat memberi berbagai informasi yang diperlukan, secara berturut-turut seperti tertera pada tabel 4.1.

Tabel 4.1. Rangkuman hasil analisis deskriptif masing-masing variabel

	Daya ledak tungkai	Keseimbangan	Kecepatan lari 40 meter	Kemampuan lompat jauh
N	40	40	40	40
Mean	1.47	47.05	7.24	2.54
Std. Deviation	0.32	9.19	0.44	0.23
Variance	0.15	84.46	0.19	0.05
Range	0.89	35.00	1.62	0.79
Minimum	1.10	28.00	6.43	2.18
Maximum	1.89	63.00	8.05	2.97

Sum	59.96	1882.00	289.55	101.51
-----	-------	---------	--------	--------

Dari tabel 4.1 di atas merupakan gambaran data daya ledak tungkai, keseimbangan, kecepatan lari 40 meter dan kemampuan lompat jauh dan dikemukakan sebagai berikut

1. Daya ledak tungkai dengan nilai skor rata-rata = 1.47 m, standar deviasi = 0.32 m, skor tertinggi = 1.89 m, varian = 0.15 m, skor terendah = 1.10 m. rentang = 0.89 m, jumlah skor = 59.96 m.
2. Keseimbangan dinamis dengan nilai skor rata-rata = 47.05 poin, standar deviasi = 9.19 poin, varian = 84.46 poin, skor tertinggi = 63.00 poin, skor terendah = 28.00 poin. rentang = 35.00 poin, jumlah skor = 1882.00 poin.
3. Kecepatan lari 40 meter dengan nilai skor rata-rata = 7.24 dtk, standar deviasi = 0.44 dtk, varian = 0.19 dtk, skor tercepat = 6.43 dtk, skor paling lambat = 8.05 dtk. Rentang = 1.62 dtk, jumlah skor = 289.55 dtk.

4. Kemampuan lompat jauh diperoleh nilai rata-rata = 2.54 meter, Standar deviasi = 0.23 meter, varian = 0.05 meter, skor tertinggi = 2.97 meter, nilai terendah = 2.18 meter, rentang = 0.79 meter, jumlah skor = 101.50 poin :

2. Uji Persyaratan Analisis

Setelah dilakukan pengumpulan dan tabulasi data, akan dilanjutkan dengan kegiatan pengolahan data yang disesuaikan dengan arah dan tujuan penelitian ini. Salah satu persyaratan yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat diterapkan dalam mengolah data penelitian ini adalah sebaran data harus mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Untuk mengetahui apakah data daya ledak tungkai, keseimbangan, kecepatan lari 40 meter, dan kemampuan lompat jauh mengikuti sebaran normal, maka dilakukan uji normalitas menggunakan Metode Kolmogorov-Smirnov. Hasil analisis normalitas data dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut ini:

Tabel 4.2. Rangkuman hasil uji normalitas data daya ledak tungkai, keseimbangan, kecepatan lari 40 meter dan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone.

Kecepatan lari Keseimbangan	Daya Kemamp Lompat tungkai 40 meter	ledak lompat jauh	
Kolmogorov Smirnov Z	0,650	0,782	0,847
Asymp sig (2-tailed)	0,792	0,547	0,470

Berdasarkan tabel 4.2 di atas, terlihat bahwa hasil pengujian normalitas data menggunakan uji Kolmogorov Smirnov, menunjukkan hasil sebagai berikut :

1. Hasil uji normalitas data variabel daya ledak tungkai , diperoleh nilai KS-Z = 0.650 (P.= 0.792), sehingga dapat disimpulkan bahwa data daya ledak tungkai murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

2. Hasil uji normalitas data keseimbangan diperoleh nilai KS-Z = 0.782 ($P = 0.457$), sehingga dapat disimpulkan bahwa keseimbangan dan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
3. Hasil uji normalitas data variabel kecepatan lari 40 meter, diperoleh nilai KS-Z = 0.847 ($P = 0.470$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data kecepatan lari 40 meter murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal
4. Hasil uji normalitas data variabel kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone, diperoleh nilai KS-Z = 0.986 ($P = 0.286$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data daya ledak tungkai, keseimbangan, kecepatan lari 40 meter dan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

3. Analisis Koefisien Korelasi.

Untuk memperoleh nilai koefisien korelasi sekaligus variabel daya ledak tungkai, keseimbangan, kecepatan lari 40 meter dan kemampuan lompat jauh, maka perlu analisis data hasil tes dan pengukuran variabel tersebut. Adapun analisis tersebut dilakukan baik secara sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama. Uji statistik yang digunakan adalah uji statistik parametrik, yaitu koefisien korelasi *product Moment* dari Pearson (r) dan analisis regresi.

- a. Analisis hubungan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone.

Untuk mengetahui besarnya hubungan variabel daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone dan hasil analisis hubungannya dapat diketahui setelah dilakukan analisis koefisien korelasi *product moment* dari Pearson (r). Adapun rangkuman hasil analisisnya dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut ini :

Tabel 4.3. Rangkuman hasil analisis korelasi tunggal antara daya ledak tungkai (DLT) dengan kemampuan lompat jauh (KLJ) murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone.

Variabel	N	R	P	Ket
DLT (X ₁) KLJ (Y)	40	0.821	0.000	Signifikan

Keterangan : r =
Koefisien korelasi tunggal

p =
Probabilitas

n =
Banyaknya data

Berdasarkan tabel 4.3 di atas,
terlihat bahwa hasil perhitungan koefisien

korelasi menggunakan perhitungan koefisien korelasi Pearson, diperoleh nilai $r = 0.821$ ($P = 0.000$) berarti ada hubungan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone

- b. Analisis hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone.

Untuk mengetahui berapa besarnya hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247

Padatuo Kabupaten Bone, dilakukan perhitungan koefisien korelasi sederhana dari Person (r). Adapun rangkuman hasil analisisnya pada tabel 4.4, dan selengkapnya

dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 4.4. Rangkuman hasil perhitungan koefisien korelasi sederhana antara keseimbangan dinamis (KSB) dengan kemampuan lompat jauh (KLJ) murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone

Variabel	N	R	P	Ket
KSB (X ₂) KLJ (Y)	40	0.615	0.000	Signifikan

Keterangan : r_o =
Koefisien korelasi Pearson

p =
Probabilitas

n =
Banyaknya data

Berdasarkan tabel 4.4 di atas terlihat bahwa hasil perhitungan koefisien korelasi menggunakan perhitungan koefisien korelasi sederhana dari Pearson, diperoleh nilai $r = 0.615$ ($p=0.000$) berarti terdapat hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan

lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone termasuk dalam kategori sedang.

c. Analisis hubungan antara kecepatan lari 40 meter dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone

Untuk mengetahui besarnya hubungan variabel kecepatan lari 40 meter dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone dan hasil analisis hubungannya dapat diketahui setelah dilakukan analisis koefisien korelasi *product moment* dari Pearson (r). Adapun rangkuman hasil analisisnya dapat dilihat pada tabel 4.5 berikut ini :

Tabel 4.5. Rangkuman hasil analisis korelasi sederhana antara kecepatan lari 40 meter (KL) dengan kemampuan lompat jauh (KLJ) murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone.

Variabel	N	R	P	Ket
KL 40m (X ₃)	40	- 0.758	0.000	Signifikan
KLJ (Y)				

Keterangan : r =
Koefisien korelasi tunggal

p =
Probabilitas
 N =
Banyaknya data

Berdasarkan tabel 4.5 di atas terlihat bahwa hasil perhitungan koefisien korelasi menggunakan perhitungan koefisien korelasi Pearson, diperoleh nilai $r = 0.758$ ($P = 0.000$) berarti ada hubungan antara kecepatan lari 40 meter dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone.

d. Analisis hubungan antara daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari 40 meter secara bersama-sama dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone.

Untuk mengetahui besar hubungan antara daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari 40 meter secara bersama-sama dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone. Maka dilakukan perhitungan nilai koefisien korelasi ganda melalui metode perhitungan regresi ganda pada tingkat kepercayaan 95%. Adapun rangkuman hasil akhir analisisnya dapat dilihat pada tabel 4.6, dan

hasil perhitungan dapat dilihat pada bagian lampiran skripsi

Tabel 4.6. Rangkuman hasil analisis korelasi dan regresi ganda antara daya ledak tungkai (DLT), keseimbangan (KSB) kecepatan lari 40 meter (Kl), dan kemampuan lompat jauh (KLJ) murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone

Label	N	R	R^2	F	Sig	Ket
$T(X_1), KSB(X_2)$						diamati dalam penelitian ini.
(X_3)	40	0.832	0,692	26.946	0.000	
(Y)						

Keterangan : R =
Koefisien korelasi ganda
 R^2 =
Koefisien determinasi
 $Sig.$ =
Signifikansi
 n =
Banyaknya data

Berdasarkan tabel 4,6 di atas dapat dikatakan bahwa hasil perhitungan koefisien korelasi ganda menggunakan metode analisis regresi ganda, diperoleh nilai $R = 0.832$ berarti terdapat hubungan antara daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari 40 meter secara bersama-sama dengan kemampuan lompat jauh

murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone. selanjutnya diperoleh nilai $R^2 = 0.692$, dan nilai $F = 26.946$ ($Sig = 0.000$) berarti daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari 40 meter memberi nilai sumbangan sebesar 69.20 % dan 30.80 % disumbangkan oleh faktor lain yang tidak

4. Pengujian Hipotesis Signifikan

Ada 4 (empat) hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini untuk dilakukan pengujian berdasarkan hasil analisis yang diperoleh, dapun hipotesis dan pengujiannya dipaparkan sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone.

Hipotesis statistik yang akan diuji :

$$H_0 : \rho_{X_1.Y} = 0$$

$$H_1 : \rho_{X_1.Y} \neq 0$$

Pengujian

Pengujian hipotesis menggunakan hasil perhitungan koefisien korelasi antara daya ledak tungkai dengan kemampuan

lompat jauh diperoleh nilai koefisien korelasi $r = 0.821$ ($P = 0.000$), dimana harga $p = 0,000 < \alpha = 0,005$, maka diputuskan bahwa H_1 diterima berarti ada hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone.

2. Ada hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh murid SDN SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone.

Hipotesis statistik yang akan diuji :

$$H_0 : \rho_{X_2.Y} = 0$$

$$H_1 : \rho_{X_2.Y} \neq 0$$

Pengujian

Pengujian hipotesis menggunakan hasil perhitungan koefisien korelasi dan hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh diperoleh nilai koefisien korelasi $r = 0.615$. ($p = 0.000$), dimana harga $p = 0,000 < \alpha = 0,005$, maka diputuskan bahwa H_1 diterima berarti ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan

kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone.

3. Ada hubungan antara kecepatan lari 40 meter dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone.

Hipotesis statistik yang akan diuji :

$$H_0 : \rho_{X_3.Y} = 0$$

$$H_1 : \rho_{X_3.Y} \neq 0$$

Pengujian

Pengujian hipotesis menggunakan hasil perhitungan koefisien korelasi antara kecepatan lari 40 meter dengan kemampuan lompat jauh diperoleh nilai koefisien korelasi $r = - 0.758$ ($P = 0.000$), dimana harga $p = 0,000 < \alpha = 0,005$, maka diputuskan bahwa H_1 diterima berarti ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 40 meter dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone.

4. Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari 40 meter secara bersama-sama dengan kemampuan lompat jauh diperoleh nilai

koefisien korelasi $R = 0.858$ maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan secara bersama-sama antara daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari 40 meter dengan kemampuan lompat jauh.

Hipotesis statistik :

$$H_0 : R_{X_{1,2,3}, Y} = 0$$

$$H_1 : R_{X_{1,2,3}, Y} \neq 0$$

Pengujian :

Hasil perhitungan nilai koefisien korelasi ganda diperoleh $R_{(Y1,2,3)} = 0.858$ dan nilai $F_{hit} = 22.696$, ($p = 0.000$), serta koefisien determinasinya sebesar $R^2 = 0.692$. Oleh karena $F_{hit} = 26.946$, dimana harga ($p = 0.000 < \alpha 0,05$), maka diputuskan bahwa H_1 diterima berarti ada hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari 40 meter secara bersama-sama dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone.

Berdasarkan hasil pengujian keempat hipotesis dalam penelitian ini, maka dapat dikemukakan bahwa keempat hipotesis penelitian semuanya teruji dan diterima.

B. Pembahasan Hasil Analisis

Hasil-hasil analisis koefisien korelasi antara ketiga variabel bebas dengan kemampuan lompat jauh sebagai variabel terikat dalam pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh.

1. Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh. Tingkat hubungan yang diperoleh sebesar $r = 0,821$ ($p=0,000$), nilai hubungan tersebut cukup signifikan karena ($p = .000 < \alpha 0,05$). Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis ini diterima. Dengan demikian, maka dapat

dikemukakan bahwa daya ledak tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan dan turut menentukan kemampuan lompat jauh. Melakukan gerakan lompat jauh dengan mengerahkan seluruh tenaga yang dimiliki untuk menunjang kemampuan memindahkan titik berat badan sejauh mungkin yakni daya ledak tungkai. Mengingat adanya rintang berupa gaya gravitasi yang kuat terhadap tubuh kita yang mempengaruhi gerakan ke arah vertikal, maka langkah antisipasi adalah melakukan tolakan yang kuat dan cepat secara simultan pada balok tumpuan untuk mendapatkan momentum gaya yang lebih besar sehingga dapat menempuh jarak lompatan yang lebih jauh.. Sehingga dapat dipastikan bahwa peranan daya ledak tungkai turut menentukan. Selanjutnya Pate dan Rotella (1993:108) mengemukakan bahwa untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan gerakan teknik cabang

olahraga misalnya lompat jauh diperlukan kekuatan dan kecepatan pada tungkai pada saat bertumpu. Dengan demikian cukup beralasan untuk disimpulkan bahwa daya ledak tungkai memberi hubungan yang berarti dengan kemampuan lompat jauh dalam cabang olahraga atletik.

2. Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh. Nilai tingkatan hubungan sebesar $r = 0,615$ ($p=0,000$), nilai hubungan tersebut signifikan karena ($p=.000 < \alpha 0,05$). Hubungan ini nampak karena peranan keseimbangan yang mempunyai keterkaitan antara kedua variabel tersebut. Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa keseimbangan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat berperan menentukan kemampuan lompat jauh. Dimana sesaat setelah melakukan tumpuan/tolakan akan terjadi gerakan melayang, pada saat itu pula dibutuhkan keseimbangan yang baik agar dapat

mengatur posisi tubuh untuk mempersiapkan mendarat yang baik agar diperoleh jarak lompatan yang lebih jauh sesuai yang diinginkan. Penjelasan tersebut di atas mendukung teori yang dikemukakan oleh Mochamad sajoto (1988:58-60) tentang keseimbangan bahwa keseimbangan atau *balance* adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya selama melakukan gerakan-gerakan yang cepat dengan perubahan titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun dalam keadaan bergerak. Dengan demikian, cukup beralasan untuk disimpulkan bahwa keseimbangan memberi hubungan yang berarti dengan kemampuan lompat jauh pada cabang olahraga atletik.

3. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 40 meter dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh. Hal ini dapat dipahami dari besarnya koefisien korelasi yang diperoleh

antara kecepatan lari 40 meter dengan kemampuan lompat jauh sebesar $r = -0,788$. Tingkat hubungan yang diperoleh tersebut cukup signifikan karena ($p = .000 < \alpha 0,05$). Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis ini diterima. Dengan demikian, maka dapat dikemukakan bahwa kecepatan lari 40 meter merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan dan turut menentukan kemampuan lompat jauh. Melakukan gerakan lompat jauh dengan mengerahkan seluruh tenaga yang dimiliki untuk menunjang kemampuan memindahkan titik berat badan secepat mungkin yakni berlari secepat-cepatnya. Mengingat adanya rintang berupa gaya grafitasi yang kuat terhadap tubuh yang mempengaruhi gerakan ke arah horisontal, maka langkah antisipasi adalah melakukan tolakan yang cepat saat melangkahkan kaki maju ke depan untuk mendapatkan momentum gaya yang lebih besar sehingga dapat menempuh

jarak lompatan yang lebih jauh. Sehingga dapat dipastikan bahwa peranan kecepatan lari 40 meter turut menentukan. Selanjutnya Pate dan Rotella (1993:108) mengemukakan bahwa untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan gerakan teknik cabang olahraga misalnya lompat jauh diperlukan kecepatan pada tungkai pada saat berlari. Tujuan berlari sebelum melompat adalah untuk meningkatkan kecepatan daya horisontal secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan pada saat menumpu atau menolak. Namun perlu disadari bahwa seorang pelompat jauh akan mencapai jarak yang jauh apabila ditunjang oleh kecepatan lari awalan. Pelaksanaan gerakan lari awalan di atas lintasan dari awalan lompat jauh yang panjangnya diperkirakan pada jarak yang sampai kecepatan maksimum. Hal ini sejalan dengan pendapat Sudarminto (1992 : 165) yaitu: Bagian-bagian utama dalam lompat

jauh adalah lari, awalan, bertolak dan melayang di udara dan mendarat. Masing-masing bagian itu memiliki gaya gerakannya sendiri yang menyumbang pencapaian jarak lompatannya namun syarat utamanya adalah pengembangan daya, daya ini dikembangkan dari lari awalan yang cepat dan lompatan ke atas yang kuat dari balok tolakan. Dengan demikian cukup beralasan untuk disimpulkan bahwa kecepatan lari memiliki hubungan yang berarti dengan kemampuan lompat jauh dalam cabang olahraga atletik

4. Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari 40 meter secara bersama-sama dengan kemampuan lompat jauh murid SDN SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone.

Hasil analisis koefisien regresi ganda daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari 40 meter secara bersama-sama dengan kemampuan lompat jauh, diperoleh nilai sebesar $R = 0.832$. Hal ini membuktikan bahwa daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari 40 meter secara bersama-sama mempunyai

hubungan yang signifikan dengan kemampuan lompat jauh dan koefisien determinasinya sebesar $R^2 = 0.692$. Oleh karena $F_{hit} = 26.946$ ($P = 0.000$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari 40 meter secara bersama-sama memberi sumbangan yang signifikan dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 PADATUO sebesar 69.20 %. Apabila kita memperhatikan pola gerak lompat jauh yang terdiri dari tahapan lari awalan yang cepat, gerakan bertumpu dan menolak hingga melayang di udara membutuhkan perpaduan daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari 40 meter, pada akhirnya sampai pada gerakan mendarat lebih jauh dengan mengatur posisi yang baik (keseimbangan tetap terjaga hingga mendarat). Sehingga dapat simpulkan bahwa jika daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari 40 meter dipadu secara harmonis dalam melakukan suatu pola gerak lompat jauh, maka diharapkan akan mewujudkan tingkat kemampuan lompat jauh yang lebih baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone.
2. Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 40 meter dengan kemampuan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone.
4. Ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari 40 meter secara bersama-sama

dengan kemampuan lompat jauh murid

SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone.

B. Saran

1. Diharapkan kepada guru penjas atau pelatih dapat mengetahui peranan komponen kondisi fisik dalam hal ini daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari 40 meter, guna mendapat perhatian dalam melatih atau mengajar kemampuan gerak khususnya gerakan lompat jauh cabang olahraga atletik.

Diharapkan agar dalam proses belajar/latihan lompat jauh murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone diharapkan memperhatikan dan meningkatkan kemampuan komponen kondisi fisik yakni daya ledak tungkainya, keseimbangan dan kecepatan larinya, secara optimal, selain latihan teknik gerakan lompat jauh

Diharapkan pada penelitian yang akan datang, khususnya penelitian yang relevan dengan penelitian ini disarankan menggunakan sampel yang lebih besar, agar hasil yang dicapai lebih sempurna lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta : Dirjen Dikti.
- Arikunto, Suharsimi. 1990. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Ateng, Abdul Kadir. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Bernhard Gunter. 1993. *Atletik*. Alih Bahasa Tim Redaksi.Semarang :Dahara Prize.
- Depdiknas. 1997. *Kondisi Fisik Anak-anak Sekolah Dasar*. Jakarta : Depdikbud.
- . 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakara: Depdikbud Dirjen Dikti
- Edy Purnomo. 2007. *Pedoman mengajar gerak dasar atletik*. Yogyakarta.
- Gerry A. Carr. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Halim, Nur Ichsan. 2004. *Tes Pengukuran Dan Penyusunan Alat Evaluasi Dalam Bidang Olahraga*. Buku Kuliah FPOK IKIP Ujungpandang.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta. CV. Tambak Kusuma.
- Jansen, CR. Gordon, W, and Bengester, BL. 1983. *Applid Kinesiology and Biomechanics*. New York: Mc Graw Hill Brol Company.
- Jess Jarver., 2009. *Belajar Dan Berlatih Atletik*. Bandung: CV. Pioner Jaya.
- Johnson, B. L & J.K. Nelson. 1986. *Practical Measurement For Evaluation In Physical Education*. New York: Macmillan Publishing Company.

Kosasih, Engkos. 1985. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SLTP*. Jakarta: Erlangga

Nosseck, J. 1982. *General Of Training*. Logos. Natioinal Institut Of Sport. Pan Affrica Press Ltd.

Rahantoknam. BE. 1988. *Belajar Motorik*. Jakarta : Depdikbud. Dirjen Dikti.

Riduwan. 2009. *Metode dan Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Bandung: Alfa Beta

Rotella. Pate, dan McClenanghan. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*, Terjemahan Kasiyo Dwijowinoto Semarang: IKIP Semarang Press.

Sajoto Moch. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Prahara Prince.

Seodarminto 1992. *Kinesiologi*. Jakarta: Depdikbud.Dirjen Dikti.

Soegito. 1990. *Teori dan Praktek Atletik I*. Surakarta. Departemen Pendidikan Kebudayaan RI. Universitas Sebelas Maret.

Sugiyono. 2000. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Penerbit CV Alfabetha.

Suharno Hp. 1978. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta. FPOK IKIP.

Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletik. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Dikti, Proyek Pembangunan Tenaga Kependidikan*. Jakarta:P2LPTK

Yahya Kasmad. 1994. *Belajar Gerak. Suatu Kajian Belajar keterampilan Gerak*. Proyek Pengadaan Buku Kuliah Yang Dibiayai Oleh IKIP Ujungpandang.

www. Hiithightensityintervaltraining. go.